

## *Les cours*

Les cours sont assurés par Thierry Stenger, moniteur agréé par la Fédération Française des arts énergétiques chinois. Ils sont ouverts à toutes et à tous, et sont accessibles à tout âge.

Nous pratiquons, en 2 groupes débutant ou avancé, une fois par semaine, pendant l'année scolaire.

Nous proposons des stages avec d'autres groupes, d'une durée d'une demi-journée jusqu'à plusieurs jours. Ces stages offrent l'occasion de découvrir d'autres dimensions de la pratique, comme le sabre ou le bâton.

Ceux et celles qui le souhaitent continuent de se rencontrer hors du cadre des cours pour pratiquer ou simplement pour échanger, de façon conviviale et informelle.

## *Renseignements*

*Association Cielérette*

*71 rue du Haut-Virieu*

*38730, Virieu*

*Tél. : 04 74 97 96 47*

*cieleterre38@yahoo.fr*

*Enseignement assuré par :*

*Thierry STENGER*

*Le Mont, 38620 Velanne*

*Tél. : 04 76 07 61 10*

*contact@yojo-isere.com*

*[www.yojo-isere.com](http://www.yojo-isere.com)*

Association Cielérette

# Tai chi chuan

Cours hebdomadaire

à Virieu

Renseignements, tarifs et coordonnées



Cielérette

71 rue du Haut-Virieu

38730, Virieu

Association loi 1901

*Ne pas jeter sur la voie publique!*

## *Cieléterre*

Cieléterre a été créée en 2007 à Virieu, pour l'organisation d'une activité locale et durable de tai chi chuan. Nous avons débuté fin septembre 2007 dans une salle mise à disposition par la Mairie de Virieu.

En petit groupe nous apprenons à rompre avec le rythme de nos journées, à travers les mouvements lents et précis de la *Forme lente* - enchaînement de mouvements en spirale, inspiré du combat et de l'alternance yin et yang de l'univers.

Le tai chi chuan s'apparente au *qi gong*, axé, lui aussi, sur la maîtrise de l'énergie vitale. Nous commençons souvent avec une séance d'échauffement *qi gong*

## *Le tai chi chuan*

*Le  
tai chi chuan,  
est un art martial chinois.*

*Un "art du mouvement", il mobilise  
l'énergie interne du corps.  
Il trouve son inspiration dans l'observation  
des formes de la nature.*

*Son attrait n'est pas dû à ses bases  
martialles,  
mais plutôt aux bienfaits qu'il apporte au  
niveau de la santé et de la qualité de vie.  
Il favorise la conscience et la relaxation du  
corps, tout en renforçant les muscles,  
la respiration, la coordination  
et l'équilibre.*

*Les cours durent en moyenne 90 minutes.  
Ils sont constitués d'exercices de détente, de  
l'apprentissage de l'enchaînement du tai  
chi chuan, et d'une assimilation des bases  
philosophiques de la pratique.*

## *Organisation et tarifs*

### *Horaires et lieu*

Cours le lundi soir,  
Salle du Peuple, Virieu  
(en face du terrain de foot)

### *Tarifs*

Le tarif comprend l'adhésion à notre association et le coût de la pédagogie. Ces chiffres sont révisables d'année en année, selon le nombre de participants.

Pour la saison 2010-2011 nous anticipons un tarif global d'environ €250 (réduction pour couple & adolescent). S'ajoute le coût des stages facultatifs de €25 (demi-journée).

### *Cours d'essai gratuit*